



FRIJOLES CARILLA, BAJOS EN SODIO, SECOS

Fecha: Diciembre 2012 Código: 100374

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- Los frijoles carilla están clasificados Grado A por USDA, también son conocidos como frijoles caupí.
- Los frijoles carilla son un alimento bajo en sodio.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- Los frijoles carilla vienen empacados en bolsas de 2 libras, lo que rinde alrededor de 4 tazas secas o 6 tazas cocidas.

ALMACENAMIENTO

- Almacene las bolsas sin abrir, en un lugar fresco, limpio y seco.
- Almacene los frijoles carilla abiertos restantes en un recipiente cerrado herméticamente que no sea metálico, y refrigérelas.
- Busque la fecha en la lata que indique "Mejor si se usa por" o "Mejor si se usa antes de".
- Para más información en como almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor visitar el sitio Web: <http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm>.

PREPARACIÓN/COCCIÓN

- Los productos enlatados están totalmente cocidos, por lo que es seguro consumirlos sin cocinar.
- Si los calienta, sívalos inmediatamente o refrigere los sobrantes en un recipiente que no sea metálico.

USOS Y RECOMENDACIONES

- Sirva los frijoles carilla fríos o calientes en ensaladas, sopas, guisos y chili.
- Los frijoles carilla son fabulosos cuando se añaden al arroz, se sirven como acompañamiento, o en un plato vegetariano.

- ½ taza de frijoles carilla cuenta como ½ taza en el Grupo de Vegetales de "MyPlate.gov". Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es alrededor de 2 ½ tazas de vegetales.
- ½ taza de frijoles carilla proporciona más del 15% de la cantidad diaria de fibra recomendada.

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD ALIMENTICIA

- Si una lata está goteando o los extremos están abultados, **deseche la lata**.
- Si la comida en lata tiene un mal olor, o el líquido se sale súbitamente al abrirla, **deseche la lata**.

OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- www.nutrition.gov
- www.choosemyplate.gov
- www.fns.usda.gov/fdd/

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: ½ taza (85g) frijoles carilla, bajos en sodio, cocidos, asados

Cantidad de la Porción

Calorías	99	Calorías de Grasa	0
		% de Valor Diario*	
Grasa Total	0g		0%
Grasa Saturada	0g		0%
Grasa Trans	0g		
Colesterol	0mg		0%
Sodio	3mg		0%
Total de Carbohidratos	18g		6%
Fibra Dietética	6g		24%
Azúcar	3g		
Proteína	6g		
Vitamina A	15%	Vitamina C	4%
Calcio	2%	Hierro	6%

* Los Porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

FRIJOLES CARILLA RÁPIDOS Y SALUDABLES

RINDE ALREDEDOR DE 6 PORCIONES

Ingredientes

- 4 tajadas tocino de pavo, picado
- 2 tazas frijoles carilla bajos en sodio, escurridos
- 1 taza agua
- ¼ cucharadita pimienta negra
- 1 cucharada azúcar

Preparación

1. Coloque una olla a fuego alto-medio y cocine el tocino de pavo de 3 a 4 minutos.
2. Agregue los frijoles carilla, agua, pimienta y azúcar y llévelo a ebullición.
3. Reduzca el fuego y cocine hasta que los frijoles estén blandos, alrededor de 15 minutos.
4. Sírvalos caliente.

Información Nutricional para 1 porción (½ taza) de Frijoles Carilla Rápidos y Saludables					
Calorías	170	Colesterol	5 mg	Sugar	7g
Calorías de las Grasas	20	Sodio	410 mg	Protein	7g
Total Fat	2.5g	Total de Carbohidratos	30g	Vitamin A	56 ER
Saturated Fat	0.5g	Dietary Fiber	7g	Vitamina C	4mg
				Calcio	185mg
				Hierro	2mg

Receta proporcionada por "SNAP-ED Connection Recipe Finder"

GUISANTES DE OJOS NEGROS Y ARROZ

RINDE PARA 6 PORCIONES

Ingredientes

- ¾ taza de agua
- 1 cebolla, picada
- 2 tallos apio, picado
- 2 dientes de ajo, picados
- ¼ cucharadita pimienta negra
- 3 tazas frijoles carilla enlatados, bajos en sodio
- 4 tazas arroz, cocido
- 1 pimiento verde, picado
- ½ cucharadita salsa de chile picante

Preparación

1. En una sartén grande, ponga a hervir el agua, cebolla, apio, ajo y la pimienta hasta que hiervan, revolviendo con frecuencia.
2. Añada los frijoles carilla y vuelva a hervirlo, revolviendo con frecuencia.
3. Reduzca el fuego a bajo, tape y cocine a fuego lento. Revuelva de vez en cuando, hasta que los frijoles estén tiernos y la mayor parte del agua se haya consumido, alrededor de 20 minutos.
4. Agregue el arroz, pimienta y salsa de chile picante. Revolviendo frecuentemente, cocine a fuego lento hasta que esté completamente caliente, alrededor de 5 minutos.
5. Sírvalo caliente.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de 1 taza) de Frijoles carilla y Arroz					
Calorías	240	Colesterol	0mg	Azúcar	7g
Calorías de Grasas	10	Sodio	160mg	Proteína	6g
Grasa Total	1 g	Total de Carbohidratos	52g	Vitamina A	67 ER
Grasa Saturada	0 g	Fibra Dietética	6g	Vitamina C	43mg
				Calcio	137mg
				Hierro	2mg

Receta adaptada del "Food.com"